

陳志恆——著

受傷的孩子

和
壞掉的大人

第一本來自學校輔導教師的10年校園觀察紀錄
32篇孩子的真實故事，呈現大人世界的荒腔走板



孩子是世界最美好的總和，
帶著傷的我們，怎麼做才能和孩子一起獲得幸福？



陳志恆——著

壞掉的大人

和

受傷的孩子



圓神文叢 224

受傷的孩子和壞掉的大人

作者／陳志恆

發行人／簡志忠

出版者／圓神出版社有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6樓之1

電話／(02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真／(02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

總編輯／陳秋月

主編／吳靜怡

專案企畫／沈蕙婷

責任編輯／周奕君

校對／周奕君 · 賴逸娟

美術編輯／林韋伶

行銷企畫／陳佩蓓 · 曾宜婷

印務統籌／劉鳳剛 · 高榮祥

監印／高榮祥

排版／杜易蓉

經銷商／叩應股份有限公司

郵撥帳號／18707239

法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷／祥峯印刷廠

2017年12月 初版

2018年5月 8刷

定價 290 元

ISBN 978-986-133-640-4

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan



Part I

受傷的孩子與渴求愛的靈魂

- 推薦序 如果這是一本校園輔導手冊 余懷瑾
推薦序 看見實踐「愛的行動」的希望 胡嘉琪
學校教師、心理師齊聲推薦
前言 嚴肅地看待每個來訪的生命

- 01 孩子活的是誰的人生？
02 當孩子口中只剩下「不知道」
03 活在「無力世代」？
04 都是they的錯！——當孩子出現「託付心態」
05 只是「消極配合」？——當孩子不願再和你對話
06 討愛的孩子？

0 0 0 0 0 0
7 6 6 5 4 3
6 9 1 1 2 4

0 0 0 0
2 1 1 0
0 5 0 6

Part II

壞掉的大人與令人窒息的愛

07 說不出口的困境？——當孩子出現問題行為時
08 你是回到「孩子狀態」的大人嗎？

09 你的一句話，傷了孩子一生

10 孩子的未來，你決定？

11 別讓孩子複製你的委屈

12 現在的孩子很有事？

13 為什麼孩子越罵越廢？

14 為什麼你無法對孩子放手？

15 沒有叛逆期的孩子們

16 冷漠的大人與疏離的孩子

0 0
9 8
1 4

1 1 1 1 1 1 1
5 5 4 3 2 0 0
7 0 3 5 6 8 0



Part III

在關係中帶給孩子更多的力量

- 17 老師，你願意相信我嗎？
- 18 成爲他人身邊穩定而堅強的存在
- 19 改變，一次一點點就好
- 20 你是否不會好好聽孩子把話說完？
- 21 「微諮商」的力量
- 22 助人工作者一定得「做點什麼」嗎？
- 23 在真實的生活中了解自己——心理測驗的迷思
- 24 剛剛好的陪伴

2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	1	0	9	8	7	6
8	0	0	1	3	4	5	6





Part IV

那些從孩子身上學到的事

25 是幫助孩子，還是幫助你自己？

26 從陌生到熟悉

27 慢慢來，比較快！

28 你和孩子的互動是真誠的嗎？

29 面對暴衝的靈魂，你準備好了嗎？

30 青少年輔導諮商的售後服務

31 傾聽的本事

32 助人工作不只是良心事業，更是專業

結語 在另一個場域中繼續守護孩子的成長

3	2	2	2	2	2	2	2
0	9	8	7	6	5	4	3
5	6	6	9	9	5	6	8



陳志恆——著

受傷的孩子 和 壞掉的大人





Part I

受傷的孩子與渴求愛的靈魂

推薦序 如果這是一本校園輔導手冊 余懷瑾
 推薦序 看見實踐「愛的行動」的希望 胡嘉琪
 學校教師、心理師齊聲推薦

前言 嚴肅地看待每個來訪的生命

- 01 孩子活的是誰的人生？
- 02 當孩子口中只剩下「不知道」
- 03 活在「無力世代」？
- 04 都是 they 的錯！——當孩子出現「託付心態」
- 05 只是「消極配合」？——當孩子不願再和你對話
- 06 討愛的孩子？

0	0	0	0	0	0
7	6	6	5	4	3
6	9	1	1	2	4

0	0	0	0
2	1	1	0
0	5	0	6

Part II

壞掉的大人與令人窒息的愛

07 說不出口的困境？——當孩子出現問題行為時
08 你是回到「孩子狀態」的大人嗎？

- 09 你的一句話，傷了孩子一生
10 孩子的未來，你決定？
11 別讓孩子複製你的委屈
12 現在的孩子很有事？
13 為什麼孩子越罵越廢？
14 為什麼你無法對孩子放手？
15 沒有叛逆期的孩子們
16 冷漠的大人與疏離的孩子

0 0
9 8
1 4

1 1
5 5
7 0
1 4
3 3
1 3
5 5
1 2
6 6
1 1
7 7
1 0
8 8
1 0
0 0



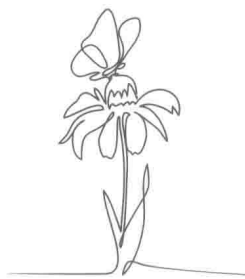
Part III

在關係中帶給孩子更多的力量

- 17 老師，你願意相信我嗎？
- 18 成爲他人身邊穩定而堅強的存在
- 19 改變，一次一點點就好
- 20 你是否不會好好聽孩子把話說完？
- 21 「微諮商」的力量
- 22 助人工作者一定得「做點什麼」嗎？
- 23 在真實的生活中了解自己——心理測驗的迷思
- 24 剛剛好的陪伴

2	2	2	2	1	1	1
2	2	1	0	9	7	6
8	0	0	1	3	5	6





Part IV

那些從孩子身上學到的事

25	是幫助孩子，還是幫助你自己？	238
26	從陌生到熟悉	246
27	慢慢來，比較快！	255
28	你和孩子的互動是真誠的嗎？	262
29	面對暴衝的靈魂，你準備好了嗎？	269
30	青少年輔導諮商的售後服務	279
31	傾聽的本事	286
32	助人工作不只是良心事業，更是專業	296
結語	在另一個場域中繼續守護孩子的成長	305

推薦序

如果這是一本校園輔導手冊

余懷瑾

志恆在書中與家長和孩子的每一個互動，對我這個一線教師而言，實際而鮮明，經常發生在我教學的日常。而他想為孩子生命找到出口的理念與做法，則讓我頻頻點頭，我多麼希望這是一本校園的輔導手冊，讓所有看到的師長都能幫助孩子，找到踏實前進的力量。

我是從志恆的臉書認識他的。志恆具有換位思考的特質，以師長的角度同理學生，而不是以師長之姿責難學生，看他在書中寫下：「當師長願意放下評價，試著用心去理解時，孩子的心門便敞開了。」這不正是我心目中理想的老師嗎？於是我開始認真追蹤志恆老師的發文，他的文章總能引起我的共鳴，在我帶班迷惘時，給予我方向與提醒。

志恆讓我們了解，課業表現與人生成敗並非同一件事情，不可混為一談。每年學校日，班務介紹結束後，

家長總會圍著我問：「老師，我小孩都不念書怎麼辦？」「老師，我小孩功課不好怎麼辦？」學生成績的下滑，投射出家長的焦慮。

一如書中所言，直到現在，許多孩子還會因課業成績不佳而在班上受到師長的差別待遇。像是，成績吊車尾的孩子必須負責某些沒人要做的掃地工作，成績較佳的孩子可以先挑選班上的座位……輕易地把孩子的課業成就、人格優劣或人生發展成敗連結在一起，這些篇章都讓我很有感。

國中時的我，只有國文成績能維持在班上水平之上，其他科目皆敬陪末座，那是一段黯淡無光的歲月。記得有一回我去錄廣播節目，主持人問我學生時代有什麼夢想？我愣了一下，不太理解主持人的意思，還反問了一次。其實，不是我聽不懂，因為當年的我只知道每天不停念書，為的就是多猜中一、兩分，根本沒有作夢的權利或資格，誰會知道二十多年後我竟成爲了全國SUPER教師呢。

在書中，我看到志恆對家長的提醒、對孩子的鼓勵，我很慶幸有這樣的老師爲成績不理想的孩子發聲，並肯定他們，因為即使是短短的一句話，都有可能扭轉孩子的命運。

志恆曾經在學校擔任輔導工作。你知道一個學校有多少輔導老師？教育部規定，十五個班級配有一個輔導老師，除了前述提到的課業壓力，感情紛擾、家庭失能、性侵、轉介特殊個案、升學輔導……孩子的問題層出不窮，因此書中的許多案例我都似曾相識。

為什麼這些敏感的孩子願意將私密的事告訴老師，這其中絕對不僅止於一次的對話，更包含了孩子對老師的信任。讀著讀著，我完全可以想見志恆對於學生的用心。

我的班上曾有一個遭受家暴的學生，當我看到書中「母親因被父親長期施暴，鬧上法院，判准離婚。從那之後，每到晚上都要女兒陪她一起睡覺，才有安全感，孩子成了母親的情緒伴侶了！處在『孩子狀態』的父母促成了自我犧牲的孩子」，這些熟悉的情節讓我想起了那個學生。如果這本書早幾年問世，或許我可以幫助那個學生更多一些。

「教學相長」，不管是過去還是現在，任何一間教室或某個校園角落，老師和學生的互動，教學與輔導，抑或瞎扯閒聊，都能在師生彼此的生命軌跡中畫下繽紛片刻。志恆不勉強與不設限的同理心展現對晤談學生的尊重，平時真誠主動而不刻意的

關心，埋下了打開孩子心鎖的鑰匙。沒有人是完美的，而每個人都是平等的，不必刻意武裝或化妝自己，也不要先戴上預設立場的眼鏡。也許是志恆個性細膩，或是輔導教師的專業訓練，書中關於個案的心境、言語、舉止的觀察描述，以及作者自身的後設認知、內心狀態的覺察，都詳盡得令我佩服。

老師是教育的園丁，在每個學子的心田裡種下希望，等待時間讓他茁壯。這是一本值得父母師長用心閱讀、實踐的好書，讓我們的爱成為孩子勇敢的力量，不再帶著傷。

（本文作者為一〇五年教育大愛菁師獎、作家）

推薦序

看見實踐「愛的行動」的希望

胡嘉琪

臺灣的貧富差距不斷達到新高，社會系統裡隱藏著瀕臨失序的緊張。在這物質相對充足而心靈相對匱乏的亂世，人們不需要虛無縹緲的空口諾言，人們需要的是能帶來實質改變的希望。

而這樣的希望來自於，社會上有人正以微薄之力實踐著「愛的行動」。正是本書作者陳志恆分享的故事，讓我看見了在教育現場實踐「愛的行動」的希望。

閱讀志恆一篇篇的文章，我看見一個在中臺灣的年輕人，用他的一己之力與寬廣的愛，在教育現場實際陪伴著「受傷的孩子」，及其背後「壞掉的大人」。

回想起十幾年前，我還在彰師大學生諮商中心工作時，志恆是當時的諮輔義工。記憶中，隱隱感覺這個戴眼鏡的大男孩心中滿懷著理想與熱情，外在則有著即便現在的我也沒有的穩重與內斂。